

Aderezo a la Antigua

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas margarina o mantequilla
- 2 tazas apio picado
- 1 taza cebolla picada
- 8 tazas pan integral seco cortado en cubos
- 2 cucharadas perejil fresco o deshidratado picado
- 1/4 taza champiñones rebanados
- 1 cucharadita salvia molida
- 3/4 cucharadita sazón de pollo
- 1 cucharadita pimienta negra
- 3 tazas caldo de pollo o pavo

Preparación

1. Ponga a tostar los cubitos de pan y deje a un lado para utilizar después.
2. Derrita la margarina o mantequilla en una sartén mediana.
3. Agregue el apio y la cebolla; ponga a freír hasta que se suavicen, unos 10 minutos.
4. Agregue el perejil, champiñones, sazón y caldo. Cocine durante 5 minutos.
5. Saque del fuego y agregue los cubos de pan tostado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Cubra y deje reposar durante 10 minutos. Sirva inmediatamente.

6. Refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program